

RECEITAS DO LITORAL ALENTEJANO

PROJETO
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL NO LITORAL
ALENTEJANO

Título

Receitas do Litoral Alentejano

Autor

ADL - Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano

Propriedade

ADL - Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano

Rua de Santiago - ZAM Lote 5

7540-235 Santiago do Cacém

Tel.: 269 827 233 (chamada para a rede fixa nacional)

E-mail: geral@adl.litoralalentejano.pt

Site: www.adl.litoralalentejano.pt

Design

ADL - Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano

Fotografia

<https://www.canva.com/>

<https://www.istockphoto.com/>

<https://www.pexels.com/>

<https://pixabay.com/pt/>

Equipa do projeto

Ano de Edição

2025



RECEITAS DO LITORAL ALENTEJANO

ÍNDICE

03| Nota Prévia

05| Capítulo 01: Sopas/cremes

06| Creme de ervilhas e noz

07| Creme de cenoura, couve-flor e amêndoas

09| Capítulo 02: Carne

10| Peito de frango recheado com batata esmagada e ervas aromáticas

12| Ensopado de borrego com ervilhas à alentejana

13| Capítulo 03: Pescado

14| Feijoada de búzios

16| Polvo no forno com batata doce e tomilho

17| Capítulo 04: Ovo

18| Açorda de tomate e ovo à alentejana

19| Ovos com espargos à alentejana

21| Capítulo 05: Sobremesa

22| Queijadinhas de requeijão e tangerina

23| Bolo de mel, canela e nozes

LEGENDA DOS ÍCONES



Tempo de preparação e confeção



Porções (número de doses da receita)



Dificuldade da receita

NOTA PRÉVIA

No âmbito do projeto Alimentação Saudável no Litoral Alentejano, a ADL- Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano apresenta a 1ª edição da brochura Receitas do Litoral Alentejano.

A metodologia da conceção desta brochura passou por uma recolha inicial de receitas tradicionais dos cinco concelhos (Alcácer do Sal, Grândola, Santiago do Cacém, Sines e Odemira) junto da população do território, nomeadamente os seniores. Estas foram posteriormente analisadas e adaptadas com o objetivo de obter uma receita mais saudável baseada nos princípios e características da Dieta Mediterrânica- um modelo alimentar promotor da saúde e protetor do ambiente, reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Por outro lado, algumas receitas foram desenvolvidas no âmbito dos dois projetos piloto realizados com os alunos dos cursos profissionais (Técnico de Cozinha e Pastelaria-Escola Profissional de Odemira; Técnico de Restaurante/Bar- Escola Profissional Desenvolvimento Rural de Grândola) sempre tendo em consideração os conceitos subjacentes às três temáticas base do projeto- Dieta Mediterrânica, Alimentação Sustentável e Combate ao Desperdício Alimentar.

As receitas incluem produtos sazonais e locais promovendo os produtores da região, reforçando a identidade local/sub-regional e o desenvolvimento sustentado do território.

As quantidades, em gramas ou mililitros, são valores aproximados do valor médio dos alimentos, servindo como referência. Os ingredientes estão dispostos por ordem decrescente de peso.



The background image shows two white bowls filled with soup. The bowl in the foreground contains a light orange soup, while the one in the background contains a red soup. Both are garnished with fresh green and purple herbs. In the bottom foreground, a woven basket filled with bread is visible on a dark wooden surface.

Capítulo 01

Sopas/cremes

CREME DE ERVILHAS E NOZ



EPO
ESCOLA
PROFISSIONAL
DE
ODEMIRA

Ingredientes

- 3 Cenouras médias (450g)
- 400g de ervilhas frescas (ou congeladas)
- 1 Curgete média (330g)
- 1 Batata média (120g)
- ½ Cebola média (110g)
- ½ Alho-francês médio (85g)
- 3 C. sopa de natas de culinária com redução de gordura (50ml)
- 1 Mão cheia de miolo de noz (30g)
- 10g de Coentros frescos
- 2 C. de café de sal (8g)
- 1 C. de sopa de azeite (7ml)

Preparação

1. Numa panela, adicionar as ervilhas, a cebola, o alho-francês, a cenoura, a curgete e as batatas cortados aos cubos.
2. Adicionar água quente, suficiente para cobrir todos os legumes. Temperar com sal e deixar cozinhar 20 minutos em lume médio.
3. Adicionar os coentros picados e o azeite e triturar com a varinha mágica até obter uma consistência homogénea. Caso prefira pode passar a sopa por um coador.
4. Para finalizar, servir com um fio de natas (para ficar mais aveludado) e decorar com nozes picadas (previamente torradas no forno 5 minutos a 180°C).



Receita desenvolvida pela turma do 2º ano do curso de Técnico de Cozinha e Pastelaria da EPO, no âmbito do projeto “Alimentação Saudável no Litoral Alentejano”, em 2024.



40 min



12



Fácil

CREME DE CENOURA, COUVE-FLOR E AMÊNDOAS

Receita desenvolvida pelos alunos do curso de Técnico de Restaurante/Bar (11º e 12º ano) e 9º ano CEF da Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Grândola, no âmbito do projeto “Alimentação Saudável no Litoral Alentejano”, em 2024



Ingredientes

- 5 Cenouras médias (750g)
- 1 Couve-flor média (600g)
- 1+½ Alho-francês médio (255g)
- 1 Cebola média (220g)
- 2 Fatias de pão de mistura (130g)
- 1 Mão cheia de amêndoas sem casca (30g)
- 2 C. sopa de azeite (15ml)
- 3 Dentes de alho (9g)
- 1 C. de café de sal (4g)
- Água q.b.

Preparação

1. Numa panela, colocar a cebola, o alho, as cenouras, a couve-flor e o alho-francês cortados aos cubos.
2. Adicionar água quente, suficiente para cobrir todos os legumes. Temperar com sal e deixar cozinhar 20 minutos em lume médio.
3. Cortar as fatias de pão em cubos e colocar no forno 15 minutos a 180°C até dourar.
4. Depois dos hortícolas cozinhados, adicionar o azeite e triturar com a varinha mágica até obter uma consistência homogénea.
5. Servir com as amêndoas picadas grosseiramente (previamente torradas no forno 5 minutos a 180°C) e o pão torrado por cima, cortado aos cubos.



Dica para diminuir o desperdício alimentar:

Aproveitar a parte verde do alho francês e cortar em juliana fina para juntar à sopa no empratamento.



40 min



6



Fácil



Capítulo 02

Carne

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM BATATA ESMAGADA E ERVAS AROMÁTICAS



Ingredientes

- 6 Batatas brancas médias (720g)
- 5 Peitos de frango (640g)
- 200g de espinafres frescos
- 1 Curgete média (150g)
- 7 Rabanetes pequenos (100g)
- $\frac{2}{3}$ de um copo pequeno de vinho branco (100ml)
- 60g de Coentros frescos
- $\frac{1}{2}$ Queijo de cabra curado (50g)
- 2 Cabeças de alho pequenas (50g)
- 50g Sementes de sésamo
- 6 C. de sopa de azeite (42ml)
- 2 C. de café de sal (8g)
- Sumo de 1 limão
- Pimenta preta moída q.b.

NOTA: Será necessário fio de cozinha

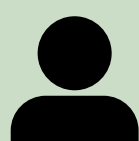
Preparação

Para os peitos de frango:

1. Começar por abrir e temperar os peitos de frango com sal, pimenta, sumo de limão, alho picado e vinho branco. Deixar a marinar.
2. Numa frigideira, colocar alhos picados e o azeite e saltear os espinafres, temperar com sal e pimenta. Adicionar o queijo curado (previamente ralado) e colocar novamente ao lume até derreter, deixar arrefecer.
3. Colocar o preparado dos espinafres com o queijo no interior dos peitos de frango, atar com o fio e envolver nas sementes de sésamo.
4. Dispor os peitos de frango já recheados num tabuleiro com o azeite. Levar ao forno pré aquecido a 180°C 15 minutos.
5. Após a confeção, retirar o fio de cozinha.



45 min



6



Média

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM BATATA ESMAGADA E ERVAS AROMÁTICAS (CONT.)

Preparação (Cont.)

Para a esmagada de batata:

- 1.Descascar e colocar as batatas a cozer com um dente de alho, coentros e sal.
- 2.Escorrer as batatas e esmagá-las.
- 3.Num tacho colocar azeite, alho e coentros picados e deixar refogar. Adicionar a esmagada de batata, temperar com sal e pimenta e saltear o preparado.
- 4.Para finalizar adicionar coentros frescos picados.

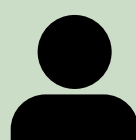
Para decorar o prato:

- 1.Tornear os rabanetes e a curgete.
- 2.De seguida, saltear a curgete.
- 3.Empratar e servir.

Receita desenvolvida pela turma do 2º ano do curso de Técnico de Cozinha e Pastelaria da EPO, no âmbito do projeto “Alimentação Saudável no Litoral Alentejano”, em 2024.



45 min



6



Média

ENSOPADO DE BORREGO COM ERVILHAS À ALENTEJANA



Ingredientes

- 400g de perna de borrego, limpa e em pedaços
- 3 Batatas brancas médias (360g)
- 2 Cenouras médias (300g)
- 10 C. de sopa de ervilhas frescas cruas (270g)
- 4 Fatias de pão de mistura (260g)
- 1 Cebola média (220g)
- $\frac{2}{3}$ de um copo pequeno de vinho verde branco (100ml)
- 3 C. sopa de azeite (21ml)
- $1+\frac{1}{2}$ C. café de sal (6g)
- 2 Dentes de alho (6g)
- 1 Folha de louro
- Pimentão doce q.b.
- Coentros frescos q.b.
- Pimenta preta moída q.b.
- Água q.b.

Os ensopados são confeções que protegem os nutrientes

Preparação

1. Num tacho (de preferência de barro) adicionar o azeite, a cebola e os alhos picados e os pedaços de borrego (previamente limpo, sem peles/gordura).
2. Adicionar um pouco de água, sal, pimenta, pimentão doce e o louro. Envolver bem e deixar cozinhar 10 minutos, em lume brando.
3. Adicionar o vinho e água até tapar a carne, fechar o tacho e deixar cozer em lume médio 50 minutos, abanando de vez em quando.
4. Adicionar as ervilhas e as cenouras cortadas em pedaços e deixar cozer 10 minutos.
5. Cozer as batatas à parte.
6. Adicionar as batatas ao tacho com o borrego e as ervilhas e um pouco de água caso seja necessário.
7. Deixar apurar até as batatas e a carne cozinharem.
8. Desligar o lume e servir, com coentros picados, por cima de uma fatia de pão de mistura.

Dicas: Uma vez que a receita já tem batatas, utilize apenas 1 fatia de pão por pessoa pois são ambos fontes de hidratos de carbono.



75 min



4



Média

The background of the page is a collage of three different seafood dishes. The top image shows a lobster tail and several clams in a dark pan, garnished with fresh green herbs. The middle image is a close-up of a large, white, flaky fish fillet, possibly cod, topped with a light sauce and fresh herbs. The bottom image shows a variety of seafood, including clams, fish, and lobster, in a dark pan with a rich, dark sauce.

Capítulo 03

Pescado

FEIJOADA DE BÚZIOS



Ingredientes

Para a feijoada

- 0,5 L de água de cozer o feijão
- 400g de miolo de búzio cozido
- 1 Cebola média (220g)
- 1 Tomate médio redondo (215g)
- 1 Cenoura média (150g)
- 4 C. sopa de feijão branco em cru (100g)
- 1 C. sopa de azeite (7ml)
- 2 Dentes de alho (6g)
- 1 C. café de sal (4g)
- 1 Folha de louro (opcional)
- Coentros frescos q.b.
- Pimenta preta moída q.b.

Para o arroz branco:

- 1 Chávena almoçadeira pequena de arroz em cru (150g)
- 1 C. sopa de azeite (7ml)
- 2 Dentes de alho (6g)
- ½ C. café de sal (2g)

Preparação

Para a feijoada:

Preparação prévia: No dia anterior, deixar o feijão a demolhar 12 horas, descartar essa água e cozê-lo 50-60 minutos numa panela. Reservar a água da cozedura do feijão.

1. Num tacho adicionar o azeite, a cebola e os alhos picados e a folha de louro. Envolver tudo 2 minutos em lume brando.
2. Adicionar o tomate pelado, cortado aos cubos, a cenoura às rodelas e deixar cozer em lume brando 10 minutos.
3. Adicionar os búzios cortados (previamente cozidos) e a água da cozedura do feijão e, se necessário, adicionar mais água. Deixar cozinhar em lume brando 7 minutos.



40 min



4



Média

FEIJOADA DE BÚZIOS (CONT.)

Preparação (Cont.)

- 4.Quando estiver tudo cozido, adicionar o feijão (já cozido) e água, caso seja necessário. Deixar apurar 5 minutos.
- 5. Temperar com o sal e pimenta a gosto.
- 6. Desligar o lume e adicionar os coentros frescos picados.
- 7. Servir com arroz branco.

Para o arroz branco:

- 1.Colocar um tacho ao lume, picar o alho e a cebola e envolver com o azeite 2 minutos em lume brando.
- 2.Adicionar o arroz e envolver.
- 3.Juntar água a ferver e continuar a cozinhar em lume brando 15 minutos.
- 4.Temperar com o sal.

Dica: Prefira as ervas aromáticas o mais fresco possível e utilize sempre no final da confeção do alimento de forma a preservar as propriedades nutritivas e de sabor da erva aromática utilizada.

POLVO NO FORNO COM BATATA DOCE E TOMILHO



Ingredientes

- 2 Batatas doce médias (800g)
- 800g de polvo congelado
- 1 Cebola média (220g)
- 4 C. sopa de azeite (28ml)
- 3 Dentes de alho (9g)
- 1+½ C. café de sal (6g)
- 1 Ramo de coentros (opcional)
- 1 Folha de louro
- Pimenta preta moída q.b.
- Tomilho q.b.

Preparação

1. Numa panela, cozer o polvo com água a ferver e uma cebola 45 minutos.
2. Quando o polvo estiver tenro, escorrer e cortar em pedaços menores.
3. Lavar e cozer as batatas apenas com água.
4. Pré-aquecer o forno a 200°C.
5. Num tabuleiro, dispor o polvo, as batatas e a cebola cortadas. Adicionar os alhos picados, o tomilho, o louro, o azeite, o sal e a pimenta preta.
6. Envolver tudo muito bem e levar ao forno 15 minutos. No fim, acrescentar os coentros picados.

Sugestão: Pode acompanhar com uma salada de hortícolas da época.

Dica: Pode utilizar o polvo fresco. Nesse caso, mergulhe-o em água a ferver três vezes e depois coloque-o a cozer juntamente com a cebola para que fique mais tenro.



75 min



4



Fácil



Capítulo 04

Ovo

AÇORDA DE TOMATE E OVO À ALENTEJANA



Ingredientes

- 1L de água
- 3 Tomates médios redondos (645g)
- 4 Fatias de pão de mistura da véspera (260g)
- 4 Ovos Médios
- 1 Cebola média (220g)
- 3 C. de sopa de azeite (21ml)
- 2 Dentes de alho (6g)
- ½ C. café de sal (2g)
- Orégãos secos q.b.
- Pimenta preta q.b.
- 1 Folha de louro (opcional)
- Salsa fresca (opcional)

Preparação

1. Descascar e picar a cebola e os dentes de alho. Colocar numa panela, adicionar o azeite e a folha de louro e deixar cozinhar um pouco até a cebola ficar transparente.
2. Pelar, cortar e retirar as sementes dos tomates.
3. Adicionar os tomates ao preparado. Deixar cozer até os tomates ficarem praticamente desfeitos.
4. Acrescentar a água, o sal, os oregãos e a pimenta e deixar cozer 20 minutos.
5. Juntar os ovos inteiros sem mexer, deixar escalfar, retirar do preparado e reservar.
6. Numa taça, dispor as fatias de pão, adicionar o preparado por cima, juntar os ovos e decorar com salsa fresca.

Dica: Para ser mais fácil pelar os tomates, faça um corte em forma de cruz na sua base e mergulhe-os em água a ferver por 1-2 minutos. Passe-os por água fria e, em seguida, retire-lhes as peles que se soltaram facilmente.



30 min



4



Fácil

OVOS COM ESPARGOS À ALENTEJANA



Ingredientes

- 6 Fatias de pão de mistura (390g)
- 6 Ovos médios
- 1 Molho/15 unidades de espargos verdes (150g)
- 2 C. sopa de azeite (14ml)
- 2 Dentes de alho (6g)
- ½ C. café de sal (2g)
- 1 Folha de louro
- Pimenta preta moída q.b.
- Cebolinho (opcional)

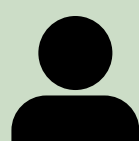
Preparação

1. Mergulhar os espargos em água a ferver 5-7 minutos, para libertarem o sabor amargo.
2. Retirar os espargos da água, cortar e reservar.
3. Numa tigela, bater os ovos com o sal e a pimenta.
4. Pré-aquecer uma frigideira antiaderente e adicionar o azeite, o alho picado, a folha de louro e os espargos cortados. Envolver tudo em lume brando 2-3 minutos, sem deixar fritar.
5. Retirar a folha de louro e adicionar os ovos batidos. Envolver tudo até os ovos estarem cozinhados (no ponto desejado).
6. Desligar o lume e adicionar o cebolinho picado (opcional).
7. Servir por cima do pão de mistura.

Dica: Depois de escaldados, para evitar que passem do ponto, pode mergulhar os espargos em água fria de forma a parar a cozedura.



20 min



4



Fácil



Capítulo 05

Sobremesas

QUEIJADINHAS DE REQUEIJÃO E TANGERINA



Ingredientes

- 1 Requeijão *light* (170g)
- 2 Ovos médios
- 2 C. sopa de mel (50g)
- 1 C. sopa de farinha de arroz (15g)
- 1 C. sopa de amido de milho (15g)
- 1 C. café de fermento em pó (3g)
- Sumo de 2 tangerinas

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Cortar ao meio 2 tangerinas, espremer o sumo e reservar.
3. Numa taça, esmagar o requeijão com um garfo até ficar desfeito.
4. Adicionar os ovos, o mel, o sumo das tangerinas, o amido de milho e a farinha de arroz e envolver tudo muito bem.
5. Adicionar o fermento em pó e voltar a envolver tudo.
6. Transferir o preparado anterior para formas de silicone e levar ao forno 15 minutos a 180°C.

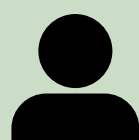


Curiosidade:

2 tangerinas fornecem mais de metade da dose diária recomendada de vitamina C.



20 min



8

(1 queijadinha por pessoa)



Fácil

BOLO DE MEL, CANELA E NOZES



Ingredientes

- 3 ovos médios
- 1 caneca de farinha de aveia (155g)
- ½ Caneca de leite magro (130mL)
- 4 C. sopa de mel (100g)
- 1 Cenoura média ralada (100g)
- ½ Caneca de farinha de amêndoa (75g)
- 15 nozes, em miolo (60g)
- 2 C. sopa de azeite (14ml)
- 1 C. de sopa de canela em pó (10g)
- 1 C. chá de fermento em pó (7g)
- 1 Pitada de bicarbonato de sódio

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Numa taça bater os ovos com o mel até obter uma mistura homogênea.
3. Adicionar o leite e o azeite ao preparado anterior e misturar bem.
4. Adicionar a cenoura ralada e envolver.
5. Peneirar a farinha de aveia e de amêndoa, adicionar ao preparado e envolver tudo.
6. Adicionar as nozes picadas e envolver tudo muito bem.
7. Adicionar a canela, o fermento e o bicarbonato de sódio e voltar a envolver a mistura.
8. Transferir para uma forma forrada com papel vegetal e levar ao forno 30-35 minutos.

Dica: Peneirar a farinha antes de adicionar ao preparado ajuda a que o bolo fique com uma textura mais leve e macia.



45 min



12



Fácil



PARA MAIS RECEITAS, CONSULTE O MICRO-SITE DO PROJETO, ALOJADO NO SITE DA ADL E DA CIMAL





ADL

Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano



Cofinanciado por:



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe nas Zonas Rurais